



З а н а у к у

Славься, Университет, дух свободной воли!

№ 7 (1831)
27 февраля 2026 г.

газета Алтайского государственного университета

БОЛЬШОЙ АЛТАЙ

«ЗДЕСЬ ХОДИЛ ЧИНГИСХАН»

В постоянном представительстве Алтайского края в Москве 19 февраля открылась выставка «Алтай – родина тюрков: общность истории и культуры народов России и Центральной Азии». На церемонии присутствовали руководители крупных научных организаций России, представители общественности и бизнеса. В финале мероприятия ректор Алтайского государственного университета Сергей Бочаров подписал важные соглашения о сотрудничестве с тремя ключевыми институтами Российской академии наук.

Накануне открытия выставку посетил губернатор Алтайского края Виктор Томенко, находящийся в служебной командировке в столице. В сопровождении директора ИИМО Ивана Назарова он с интересом осмотрел экспозицию, состоящую из более чем 120 фоторабот.

19 февраля в Москве был сильнейший за последние несколько лет снегопад. На дорогах образовались пробки. И тем не менее все почетные гости мероприятия вовремя прибыли в Большой Толмачевский переулок – открытие выставки не пропустил никто!

На открытии выступил ректор АлтГУ Сергей Бочаров.

– Алтай – уникальная территория для исследований в области живых систем. Он относится к 10 макрорегионам планеты, в которых сосредоточено 90 % биоразнообразия. Здесь проходит внутриконтинентальный коридор, соединяющий Европу и Азию, по которому тысячами мигрировали народы. Именно здесь зародилась тюркская цивилизация. Здесь ходил Чингисхан. Поэтому здесь высокая концентрация археологических артефактов, – подчеркнул ректор АлтГУ.

– Наличие уникальной исследовательской базы объясняет тот факт, что в нашем университете сложились мощные научные школы международного уровня: биологов и археологов, – добавил Сергей Бочаров. – Наши ученые публикуются в журналах Nature и Science. Сегодня на выставке мы увидим результаты работы наших историков и археологов в части изучения наследия тюрков. В Год единства народов России – это особенно актуально. Поскольку тюрки – это второй по численности этнос, проживающий на территории нашей страны.

Руслан Гагкуев в свою очередь поблагодарил АлтГУ за проявленную инициативу:

– Уверен, что выставка – это один из важных шагов в Год единства народов России на пути к осознанию единства народов нашей страны, цивилизации, их истории. И хотел бы поблагодарить отделение Российского исторического общества в Алтайском крае, Алтайский государственный университет за ту большую работу, которая в этом направлении ведется.

Заместитель председателя пра-

рен в том, что эта выставка будет расширяться и будет иметь статус передвижного проекта.

В свою очередь Сергей Ануфриенко, директор Московского дома национальностей, подчеркнул, что представители Алтайского края активно взаимодействуют с ними и, возможно, выставка будет продолжена в новом качестве.

Для почетных гостей обзорную

го общества в Алтайском крае, и Николай Серегин, профессор, заведующий лабораторией древней и средневековой археологии Евразии.

Фотовыставка охватывает различные исторические периоды развития тюркской цивилизации на Алтае и демонстрирует общие черты в современной культуре тюркских народов России и

жился один из научных центров, объединяющий ученых – археологов, этнографов и историков из разных стран, которые ведут совместные исследования по актуальным вопросам древнего и современного этнокультурного взаимодействия. Эта выставка – рассказ о такой работе, которая позволяет людям разных национальностей и религий формировать устойчивые деловые, научные и дружеские связи.

Ведущие ученые России также высказались о значении выставки в освещении истории народов страны и просветительской деятельности.

Аликбер Аликберов, директор Института востоковедения РАН:

– Большой Алтай – ключ к тюркским народам в Центральной Азии. Это важно для России, так как только через общность истории и культуры мы можем наладить полноценное сотрудничество.

Алексей Загребин, директор Института этнологии и антропологии, и Денис Гергилев, директор Института российской истории, отметили, что выставка помогает адаптировать научные знания для широкой аудитории и способствует развитию внутреннего туризма.

Денис Гергилев добавил:

– История – это наука о нас. Государство – это не только территория и границы, государство – это человек. Государство – это сообщество, народ, это сообщество народов, это нация, объединения. Важно помнить, что история помогает нам осознать себя. Когда у нас есть возможность и желание обратиться к своему историческому прошлому – это всегда движение вперед, в будущее, движение к своему населению и к осознанию части территории как единого целого нашего государства. И, безусловно, Алтай – это единая, неделимая часть большой России.

После открытия выставки в отдельном зале состоялось подписание соглашений о сотрудничестве между Алтайским государственным университетом и тремя институтами РАН – Институтом востоковедения, Институтом российской истории и Институтом этнологии и антропологии им. Н.Н. Миклухо-Маклая.

Оценивая перспективы сотрудничества с институтами РАН, Сергей Бочаров обратил внимание на то, что оно не только укрепит научные связи, но и будет способствовать развитию межкультурного диалога и привлечению молодежи к международной научной деятельности.

НОЦ алтаистики и тюркологии «Большой Алтай»
Фото: департамент по внешним и внутренним коммуникациям, пресс-служба РИО



вительства Алтайского края Игорь Степаненко в своем приветствии сказал, что археологи и этнографы вносят огромный вклад в историческую общность народов России:

– Сегодня на выставке мы увидим результаты долгих лет работы, которые проводились учеными АлтГУ, прежде всего, конечно, археологами, этнографами. Уве-

экскурсию провели ведущие эксперты НОЦ алтаистики и тюркологии «Большой Алтай» АлтГУ: Алексей Тишкин, профессор, заведующий кафедрой археологии, этнографии и музеологии, Иван Назаров, директор института истории и международных отношений, председатель совета отде-

ления Российского историческо-

Центральной Азии. На снимках представлены результаты археологических и этнографических экспедиций, проведенных исследователями НОЦ «Большой Алтай» за время его деятельности.

Куратор выставки Иван Назаров особо отметил:

– В Алтайском государственном университете сегодня сло-

ПРИОРИТЕТ-2030

ЯЗЫКОВОЕ СОКРОВИЩЕ

С 24 по 26 февраля кафедра лингвистики, перевода и иностранных языков АлтГУ провела II Зимнюю школу перевода TRE*ASU*RE. В ней участвовали преподаватели отечественных и зарубежных вузов, аспиранты, магистранты, студенты лингвистических направлений подготовки и переводчики-практики.



Торжественное открытие школы состоялось в зале ученого совета. Ректор Алтайского государственного университета д. э. н. Сергей Николаевич Бочаров подчеркнул, что гуманитарное образование в университете развивается активно:

– В рейтинге по искусству и дизайну Алтайский госуниверситет занимает первую строчку среди российских вузов. А в области изучения английского языка и литературы – пятую. И за это нужно поблагодарить сотрудников кафедры лингвистики, перевода и иностранных языков – настоящих профессионалов. Вас ждут три дня интенсивной работы, надеюсь, вы узнаете много полезного!

Директор института гуманитарных наук АлтГУ д. иск. Лариса Ивановна Нехядович отметила, что кафедра лингвистики настолько креативно мыслит, что смогла в одном проекте совместить и фундаментальные знания, и новей-

шие цифровые инструменты, без которых работать сегодня переводчиком невозможно.

Заведующая кафедрой лингвистики, перевода и иностранных языков к. ф. н. Ольга Сергеевна Саланина перечислила основные кафедральные достижения за последние два года. В частности, по федеральной программе «Приоритет-2030» реализовано два проекта. Первый – «Роль русского языка как языка перевода официально-деловых текстов на территории Большого Алтая» (руководитель – С. А. Осокина, д. ф. н., профессор кафедры лингвистики, перевода и иностранных языков), в рамках которого запущена соответствующая программа ДПО и создана тематическая база данных. Второй – «Цифровая лаборатория отраслевого перевода “TRE*ASU*RE”» (руководитель – В. Н. Карпухина, д. ф. н., профессор кафедры лингвистики, перевода и иностранных языков АлтГУ): модернизирована программа бакалавриата и открыта Цифровая лаборатория отраслевого перевода с использованием отечественного программного обеспечения PROMT Neural Translation Server для Linux, работающего на основе передовых нейросетевых технологий. Более того, за два года кафедра провела две международных научно-практических конференции с выпуском сборников научных трудов. Под научным руководством профессора Виктории Николаевны Карпухиной защищены две кандидатские диссертации, одна из которых совсем недавно – 7 февраля.

– В фокусе внимания Зимней школы перевода самые разные переводческие темы, но центральной темой в этом году мы определили взаимодействие переводчика и нейросетей, искусственный интеллект в переводе – сейчас это насущная проблема. Однако мы знаем, что самый важный в переводческой профессии именно человеческий фактор, поэтому наша профессия актуальна всегда. Работать на конференции будут представители крупных отечественных вузов и профильных компаний. Как в очном формате, так и онлайн, – уточнила Ольга Саланина.



ЦИТАТА

Доктор филологических наук, ведущий научный сотрудник Института языкознания РАН Е. Б. Яковенко, отметила, что II Зимняя школа перевода, безусловно, праздник для тех, кто занимается переводом во всех его ипостасях:

– Переводчик – прежде всего друг, гид, проводник в другой языковой мир, другую культуру. От него зависит очень многое. Начав переводить, вы можете столкнуться с тем, что ваши труды как будто незаметны, будут оцениваться во вторую очередь. Но всегда помните, что успешно прошедшие переговоры с иностранной компанией, прекрасно переведенная документация или искусно выполненный перевод художественной книжки – ваша заслуга. Поэтому будем и дальше совершенствовать наши переводческие навыки, стремиться к точному и красивому переводу.

II Зимняя школа перевода включает доклады, открытые лекции, мастер-классы, международную научно-практическую конференцию, а также награждение лауреатов Всероссийского конкурса поэтического перевода АлтГУ. На пленарном заседании доклады представили ведущие ученые Института языкознания РАН, НИТГУ, КГУ им. К.Э. Циолковского, АлтГУ.

Соб. инф.

Фото Дмитрия ГЕРАЙКИНА



ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

1

марта наступит послезавтра. О весне и весенних песнях читайте в номере

6-й

сезон проекта «Твой Ход» презентовали в концертном зале корпуса С

29

марта состоится день открытых дверей в АлтГУ. Ждем всех в 12:00 в корпусе Д

100+

цифровых учебных и рабочих сервисов и служб в АлтГУ

30

пенсионных баллов и минимум 15 лет стажа нужно для начисления пенсии в России

НЕДЕЛЬКА

20–26 февраля

Круассан «Саями» пришел на смену уже родному круассану «Цезарь». Как объяснили в столовой корпуса Л выпечка будет чередоваться по неделям. Недавно мы заметили пропажу курицы из круассана и замену ее на саями. Сейчас в 124 граммах находится слоеное тесто, полукопченая колбаса. Помидор, майонез, зелень, лист салата. За такую несладкую, но очень питательную выпечку вы отдадите лишь 90 рублей.

Тринадцатый сезон проекта «Энергия знаний» стартовал в Алтайской краевой библиотеке им. В. Я. Шишкова. В его рамках заведующий кафедрой всеобщей истории и международных отношений АлтГУ кандидат исторических наук Сергей Усольцев прочтет курс лекций по истории смерти с точки зрения эволюции человеческого воображения. Следующая лекция состоится 28.02 в 16:00 по адресу: ул. Молодежная, 5. Необычно и увлекательно. Приходите!

«Индекс дружелюбия» для оценки атмосферы в школе предложили ввести в Госдуме. Этот показатель будет оценивать уровень психологической безопасности и комфорта образовательной среды на основе анонимных опросов учеников. Опросы будут проводиться онлайн через портал «Госуслуги», что гарантирует анонимность и точность результатов.

Наступление 4724 года по-восточному календарю отметили в стенах АлтГУ. Студенты из разных стран собрались в концертном зале корпуса С, чтобы встретить вместе китайский Новый год. Зрителям представили захватывающий спектакль: ребята разных курсов подготовились и выступили с восточными сказками. По традиции с поздравлениями к студентам обратился проректор по развитию международной деятельности Роман Райкин, пожелав отрывать новые горизонты.

Праздник «Весенние признания: искусство быть женщиной» состоится 6 марта в фойе корпуса Д. На мероприятии вас ждет особенная атмосфера и приятные сюрпризы от наших партнеров, а также яркая праздничная программа в концертном зале.

В число лидеров рейтинга медийной активности вузов, подведомственных Минобрнауки России, вошел Алтайский государственный университет. В исследовании представлены 233 высших учебных заведения. По итогам января АлтГУ занял 17-е место в сводном рейтинге. В отдельных категориях вуз продемонстрировал следующие результаты: социальные сети – 25-е место, работа со СМИ – 30-е место, официальный сайт – 36-е место.

Без мамы остался детеныш макаки по кличке Панч. В июле 2025 года в зоопарке Косике Шикано в Японии родилась обезьянка, от которой практически сразу отказалась мама. Сотрудники подарили Панчу плюшевого орангутанга, который стал для него чуть ли не суррогатной мамой. Эта история обрела большую популярность в сети Интернет и многие пользователи, смотря на фото настоящей и плюшевой обезьянок, сочувствуют малышу.

Ольга КОВБЕНЧУК

Считать недействительным:

- студенческий билет № 4.405/13 на имя Оськина Ильи Андреевича.

НЕУЯЗВИМОСТЬ ЛОКАЛЬНАЯ

По случаю Дня IT-специалиста – 28 февраля – решили узнать, как устроена локальная сеть asu.ru. Объясняет Александр Александрович Дмитриев, к. ф.-м. н., доцент кафедры информационной безопасности и сетевой инженер АлтГТУ. Он работает в управлении информатизации уже больше десяти лет.



Базовый минимум

Моя задача – развитие архитектуры локальной сети вуза. Архитектура локальной сети определяет способы соединения сетевых устройств между собой в единую локальную сеть университета и подключение нашей сети к сети Интернет. У нас целая команда инженеров и специалистов, работающих в управлении информатизации, с которыми мы вместе проектируем, развиваем и поддерживаем локальную сеть Алтайского государственного университета. В самом начале, при проектировании и построении архитектуры нашей сети, мы заложили три базовых принципа: отказоустойчивость, надежность, безопасность. Сегодня сеть построена на современном отказоустойчивом оборудовании, которое обеспечивает защиту как от внешних, так и от внутренних угроз. Используются решения для контроля сетевого трафика и мониторинга действий пользователей в локальной сети. Отдельное внимание уделяется защите цифровых сервисов от различных сетевых атак. Защита проводится как на уровне сетевого оборудования, так и с применением специализированных технических и программных средств. В том числе защищаются образовательные сервисы, например единый образовательный портал, сайт университета

и другие электронные системы, которыми ежедневно пользуются студенты и сотрудники. Принимаемые меры применяются для защиты от действия вирусного программного обеспечения и различных сетевых атак.

Две угрозы, один ответ

Сетевая безопасность – комплекс мер, направленных на защиту персональных данных пользователей от различных угроз и обеспечение безопасной работы цифровых сервисов. Если говорить в масштабе университета, речь идет о сохранности цифровых данных сотрудников и студентов, а также о стабильной и защищенной работе всех информационных систем. Если рассматривать угрозы для пользователей, то в первую очередь стоит отметить социальную инженерию. Именно с ней сегодня чаще всего сталкиваются некоторые пользователи, особенно в социальных сетях. Злоумышленники могут представлять знакомыми или сотрудниками различных организаций, убеждая выполнить конкретные действия. Например, перейти по ссылке или перевести денежные средства. Если же говорить об угрозах для организаций, то здесь речь идет уже о целенаправленных атаках, когда пытаются обнаружить уязвимости в

программном обеспечении, в защите локальной сети, чтобы проникнуть в нее и получить необходимые данные. Если говорить про общие правила, как обезопасить себя, то, пожалуй, в первую очередь необходимо следовать хорошо известным принципам: не переходить по незнакомым ссылкам, не ставить программы из источников, а если кто-то незнакомый что-то срочно требует, сделать паузу в общении, обдумать ситуацию.

Вайфай is on

Существует распространенное мнение, что бесплатные сети небезопасны и через них все утекает. Действительно, незнакомые открытые Wi-Fi-сети могут быть небезопасны для пользователей и подключаться к ним следует с осторожностью во избежание утечки личных данных. Для обеспечения беспроводной связью сотрудников и учащихся в университете созданы две Wi-Fi-сети: ASU Corp и ASU. Этими беспроводными сетями пользуюсь и я, например для общения в социальных сетях и выполнения своих служебных обязанностей. Для обеспечения безопасности беспроводных сетей в университете применяются современные промышленные стандарты защиты и механизмы, обеспечивающие шифрование данных, защиту от подбора пароля. Это позволяет минимизировать риски, связанные с информационной безопасностью, и обеспечивает бесперебойную работу пользователей в сети. Для подключения к беспроводной сети АлтГТУ необходимо зайти в свой личный кабинет на сайте и включить поддержку сервиса беспроводной сети, а для доступа к сети пользователи могут использовать свои университетские учетные данные.

Уже в не одном

В самом начале локальная сеть университета представляла собой небольшую инфраструктуру, сосредоточенную в отдельных корпусах университета. Пропускная способность была невысокой, и возможности сети были довольно ограниченными. Со временем перед инженерами встала задача увеличения пропускной способности и расширения сетевой инфраструктуры для подключения новых пользователей, чтобы все больше пользователей могли одновременно работать с интернет-ресурсами и внутренними сервисами на высокой скорости передачи данных. По мере роста сети и в соответствии с вызовами времени все более актуальными становились вопросы информационной безопасности. В результате нам пришлось параллельно развивать архитектуру сети и внедрять современные средства защиты информации. Сейчас отдельные корпуса университета связаны высокоскоростными линиями связи с пропускной способностью 10 Гбит/с.

Защитить информацию

Что касается принципов построения надежной системы защиты информации в корпоративной сети, то здесь обычно выделяют два ключевых аспекта. Первый – организационный. Он включает разработку и соблюдение политики безопасности. В нее входят, например, требования к длине и сложности паролей, правила работы с



Источник: www.gtl.freerik.com

В ТЕМУ

Мы ориентируемся на принцип доступности 24/7, понимая, что цифровые ресурсы университета используются постоянно. Сейчас для обеспечения обучения учащихся и работы сотрудников используется более 100 различных цифровых сервисов и служб. Можно сказать, что эти сервисы формируют цифровую экосистему университета. В нее входят, например, образовательные сервисы, корпоративная почта, а также сервисы, обеспечивающие доступ к сети. Безусловно, для обеспечения их стабильной работы проводятся технические работы, как правило, в нерабочее время и выходные дни, чтобы минимизировать влияние на учебный процесс и работу сотрудников. Профилактика и обновления – неотъемлемая часть эксплуатации любой крупной сети, а университетская сеть по масштабу сопоставима с инфраструктурой большой организации. В университете хорошо развита служба поддержки пользователей, там можно сформировать заявку о проблемах с оборудованием или доступом к сети на рабочем месте. Для обращений пользователей работает электронный портал по адресу support.asu.ru, также заявку о проблеме можно оставить по телефону 298-100.

электронной почтой и интернет-ресурсами, запрет на переход по подозрительным ссылкам, а также регламенты обработки персональных данных. Важная часть – регулярное обучение сотрудников, чтобы они понимали, какие действия безопасны, а какие могут привести к инцидентам. Второй аспект – технический. Это использование программных и аппаратных средств защиты: антивирусных систем, межсетевых экранов, систем обнаружения и предотвращения вторжений, регулярное обновление программного обеспечения. Такие меры позволяют своевременно выявлять и блокировать попытки эксплуатации уязвимостей и тем самым снижать риски несанкционированного доступа к информации. Только сочетание организационных мер и технических средств позволяет выстроить действительно эффективную систему сетевой безопасности.

И знать, и думать

Если говорить о требованиях к IT-специалистам по сетевой безопасности, то за последние годы они заметно изменились. Ситуация стала сложнее: появилось много «специалистов» с широким кругозором, но при этом с поверхностными знаниями. Поэтому, на мой взгляд, сегодня организациям нужны так называемые думающие специалисты, те, кто глубоко владеет как теорией, так и практикой построения локальных сетей, умеет анализировать различные события, связанные с работой оборудования и инцидентами информационной безопасности. Важно не просто знать инструменты, а понимать принципы их работы, уметь

анализировать ситуацию и принимать обоснованные решения. К примеру, при смягчении сетевой атаки на какие-либо ресурсы специалист обязан знать особенности строения сетевых пакетов и понимать пути передачи сетевого трафика. Именно на таких специалистах сейчас ориентируется рынок.

Несете ответственность сами

Отдельно стоит отметить еще один значимый фактор риска: ошибочные действия сотрудников. Иногда утечка данных происходит не из-за внешней атаки, а вследствие невнимательности самого пользователя сети: личные или служебные данные могут быть размещены в открытом доступе или отправлены по электронной почте не тому адресату. В совокупности внешние угрозы и внутренние ошибки формируют современную картину рисков в сфере информационной безопасности.

Софья ПРОТАСОВА
Фото Дмитрия ГЕРАЙКИНА

ПОДКЛЮЧИ МЕНЯ



ФИЗИОЛОГ ОБЪЯСНЯЕТ

СЛУШАЙ СЕРДЦЕ

«ЗН» продолжает говорить с учеными на «болезненные» темы. В этот раз расспросили биолога о сердце и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний Ольгу Викторовну Филатову, д. б. н., профессора кафедры зоологии и физиологии АлтГУ.

– Сердце – один из первых органов, формирующихся внутриутробно, первые удары сердца регистрируются уже в возрасте четырех недель развития эмбриона. Состоит оно из постмитотической ткани: клетки сердца находятся вне митотического цикла, то есть они дифференцированы и не делятся. Следовательно, если клетки сердца повреждаются, они не восстанавливаются и не замещаются другими. По данным Всемирной организации здравоохранения, сердечно-сосудистые заболевания – основная причина смертности во всем мире. Причем эти заболевания молодеют.

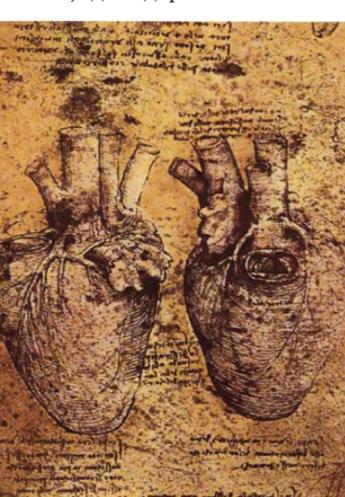
Если говорить о возраст-ассоциированных заболеваниях сердца, то здесь есть половые различия. Женщины благодаря женским гормонам (в частности, бета-эстрадиолу) не так уязвимы: эти гормоны оказывают прямое сосудорасширяющее действие на коронарные сосуды. Обычно эти заболевания связаны с периодом менопаузы. Мужской пол, напротив, в зоне риска: сердечно-сосудистые заболевания у мужчин начинаются в среднем на 20 лет раньше. Подчеркну, что все возраст-ассоциированные заболевания сердца связаны с развитием атеросклероза коронарных сосудов, а он приводит к нарушению кровоснабжения тканей. Если кровообращение в каком-либо участке полностью нарушается, наступает некроз – возникает инфаркт.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, помимо отказа от курения и злоупотребления алкоголем, включает в себя комплекс мер, основанных на коррекции питания. Многочисленные исследования выявили отрицательную связь между заболеваемостью сердца и дефицитом таких нутриентов, как: омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, витамины А, С, Е, витамины В6, В12, фолиевая кислота. Здесь стоит упомянуть окислительный стресс, или образование активных форм кислорода. Опять же, для его компенсации рекомендуется принимать антиоксиданты: комплекс витаминов А, С, Е, витамины В6, В12, фолиевую кислоту, причем витамин Е без витамина С может проявлять прооксидантные свойства – повреждать клетки и сами ткани.

Важно! Людям, принимающим статины для снижения уровня холестерина, обязательно следует принимать коэнзим Q10 (или его более усваиваемую форму убихинол), поскольку статины блокируют его выработку в организме. Также выявлен дефицит некоторых микроэлементов, влияющих на состояние сердечно-сосудистой системы: селена, цинка, меди, марганца. Они входят в состав ферментов, выполняющих детоксикационную функцию.

При стрессе рекомендуется принимать магний, часто в комбинации с витамином В6. Во время стресса магний выходит из клеток для предотвращения спазма сосудов и выводится с мочой. Этот элемент необходим, так как входит в состав более 300 ферментов, в том числе работающих в сердечной мышце. Дефицит магния может вызывать слабость и упадок сил.

Помимо упомянутых полезных веществ, важно помнить о калии. При приеме гипотензивных препаратов с мочегонным компонентом калий выводится из организма, поэтому его восполнение крайне рекомендуется. Лучше всего это делать с помощью продуктов, богатых калием: кураги, картофеля, яблок, а также какао, где содержание калия особенно высоко.



Среди лекарственных растений для сердечно-сосудистой системы особенно рекомендуют боярышник. Он давно известен своими благотворными свойствами при сердечных заболеваниях. Содержащиеся в нем биофлавоноиды и гликозиды действуют подобно дигоксину (препарату на основе дигиталиса), но гораздо мягче. В отличие от дигиталиса, передозировка которого может быть опасна для жизни, боярышник не токсичен. Также широко известен гинкго билоба. Это растение улучшает реологию крови, то есть поддерживает ее текучесть и улучшает кровообращение на уровне капилляров и микроциркуляторного русла.

Учитывая повсеместную недостаточность микронутриентов, профилактику сердечно-сосудистых заболеваний следует начинать как можно раньше, с молодости. Рекомендуется принимать витамины и микроэлементы курсами, например: 10 дней приема с 10 днями перерыва или месяц приема с месяцем перерыва.

Статистически доказано, что умственный труд, сопровождающийся гиподинамией (низкий уровень двигательной активности), приводит к тому, что энергетическая ценность рациона (около 2000 ккал в сутки) оказывается тотально необеспеченной микронутриентами. Поскольку увеличить калорийность рациона нельзя, необходимо компенсировать этот дефицит приемом витаминно-минеральных комплексов.

Соб. инф.

Рисунок Леонардо да Винчи. XV век

ГОСТЬ НОМЕРА

РОБИНЗОНЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

В Алтайском госуниверситете есть человек, которого трудно застать на месте. Он, можно сказать, все время в походах. Речь о руководителе Туристического клуба АлтГУ Андрее Викторовиче Дуднике, старшем преподавателе кафедры рекреационной географии, сервиса, туризма и гостеприимства. Пока Андрей Викторович не отправился в очередные дали, «ЗН» поспешила задать ему такой вопрос: «Чему учит поход?» А между делом еще парочку.

– Во скольких странах вы бывали?

– Не считал, да и не хочу. В Алтайском крае есть выдающиеся люди, выпускники географического факультета, которые были в более чем 200 странах мира. Один из таких Алексей Котельников. Я же полезен своим студентам, друзьям, коллегам и гостям, которые приезжают в Алтайский край. Поэтому для меня базовым и самым красивым местом остается территория нашего региона. Остальные страны можно объехать, если захотеть, конечно. Однако большой тяги к той же Европе у меня нет, я больше за природу, а не архитектуру. В то же время, говоря об Алтайском крае, выделю те места, где люблю бывать чаще всего. Вообще, считаю, что наш край – самый красивый. И на все соблазнительные предложения переехать отвечаю стойко, что мне и здесь хорошо.



– Откуда такая безусловная любовь не только к Алтайскому краю, но и к географии?

– Наверное, с детства. Привили родители, когда мы ходили в несложные походы по нашему Алтайскому краю, и так у меня стали появляться туристические навыки. А с ними и любовь к природе, ее многообразию. Уже в студенчестве мы ходили в лыжные походы по Алтаю и Хакасии, водные походы по рекам Коргон, Кумир, Песчаная, Чуя, Башкаус. У нас тогда сложилась конкуренция между разными группами одного набора, между курсами. Соревновались у кого круче, интереснее и сложнее поход.

– Вы в туризме около 25 лет. Что изменилось за это время?

– Сейчас все ценят свободное время, поэтому отдают предпочтение турфирмам, гидам и так далее. Самостоятельно путешествовать, насколько могу судить, практически не организуют, а больше доверяют специалистам в этом деле. Да, с каждым годом все больше ценится комфорт, и я вижу это на примере своих студентов: они даже в палатке жить не могут без связи! Я же благодарен тем временам, которые меня сформировали как специалиста, дали возможность

самостоятельно пройти все эти этапы и понять, что привычный, городской комфорт для опытного туриста – не самое главное. Самое главное – не красивая картинка в соцсетях, а безопасность и понимание процессов и явлений в природе и в малой группе друзей, коллег, отправившихся в путешествие.

– Как часто и куда вы отправляетесь со студентами?

– Со студентами мы стараемся выезжать минимум раз-два в месяц. Эти мероприятия с проживанием вне, так скажем, цивилизации тяжело организовать во время студенческой, производственной или учебной практики. Поэтому зима – отличное время, чтобы оставить цивилизацию. Причем если изначально турклуб АлтГУ подразумевал, что в его составе только студенты-географы, то уже все иначе. У нас есть участники из МИЭМИС, ИХиХФТ.

– Любите фотографировать то, что видите?

– Да, раньше у меня было такое пристрастие. Сейчас уже я подостыл. Многие фотографии за моим авторством гуляют по интернету, их используют туристские фирмы, и не всегда законно, кстати сказать. Но я как-то с этим смирился. Если людям нравится то, что они видят, только рад, а со студентами и всеми, с кем вместе ходим в поход, сам охотно делюсь ссылками на «Облако», где самые живописные кадры. Я им сразу говорю: «Ребята, это ваше».



Самые любимые фотографии – это «летающие рафты», когда лодку подкидывает на большой волне: видна сила природы и яркие эмоции участников похода.

– Чем учит поход?

– Стремлюсь научить студентов чувствовать и любить природу, сами путешествия. Выбираю такие маршруты, которые были бы интересны прежде всего ребятам, а не только мне. Это места, известность которых очень высо-

ка, но посещаем мы их в походах и мероприятиях, когда турпоток минимален, то есть весь сезон: например, Телецкое озеро и река Бия, красавица Катунь, где мы провели несколько форумов со студентами АлтГУ и других вузов, пик Шангина – высшая точка Алтайского края. Чаще всего наши походы – это первые шаги в большую походную жизнь, но они такие важные для студента. Каждый человек, который соглашается на поход, скажем, зимой – такой ребенок, воспитанник, которого ты должен вырастить, выпустить в большую жизнь, не перегнув палку в момент его воспитания, для того чтобы условия среды казались ему посильными, чтоб он не вернулся и не сказал: «Я выжил. Больше в поход никогда не пойду». Мы не выживаем в условиях природы, а гармонично сосуществуем с ней. Поэтому, например, такое понятие, как «выживальщики», я не приемлю: для меня эти люди – без снаряжения и подготовки – шоумены, а сам поход – шоу. Настоящий поход – это удовольствие, а не попытка обмороженными руками развести костер без спичек. Да, конечно, бывали ситуации, когда приходилось двигаться при очень низких температурах, причем что это сейчас есть возможность связи по спутниковому телефону, а раньше таких возможностей не было и любая задержка воспринималась как тревожный сигнал. Однако самоконтроль и контроль за участниками похода – неизменное требование, и поход учит нести ответственность как за себя, так и за всю группу.

– Есть такие, с кем в поход идти нестрашно и крайне приятно?

– Конечно! С такими чувствуешь себя уверенно. Что в водном туризме, что в лыжном, что в любых других видах туризма близость порождает именно совместная деятельность, совместный риск, которому вы подвергаетесь.

Отдельные путешественники, как Федор Филиппович Конохов, заряжают меня своей энергетикой и вдохновляют на еще более высокие туристические вершины. Замечу, что, несмотря на то, что Федор Филиппович в одиночку переплывает океаны, он, когда был на Алтае, доверился мне как капитану. Сказал: «У каждого должен быть свой капитан».

Ольга КОВБЕНЧУК
Фото из архива героя

ВЕСНЕ ДОРОГУ

Каждую весну мы буд-то заключаем с собой негласный договор: стать лучше, бодрее, счастливее. Но что на самом деле стоит за этим сезонным подъемом – биология, влияние культуры или тонкий самообман, в который мы охотно верим? Об этом и здоровом оптимизме «ЗН» поговорила с психологом центра «PSY-контакт» Анной Николаевной Казанцевой.

Чувствуем подъем

Весной многие говорят о внутреннем обновлении – возникает вопрос: это реальный психологический феномен или красивый миф, который мы сами себе придумали? Я бы сказала: и то и другое. С одной стороны, это абсолютно реальное явление. Причем даже не столько психологическое, сколько физико-биологическое. День становится длиннее, солнца больше, мы чаще бываем на улице, двигаемся активнее. Организм реагирует: усиливается выработка серотонина и дофамина – тех самых нейромедиаторов, которые отвечают за ощущение энергии, удовольствия, мотивации. И мы действительно чувствуем подъем. С другой стороны, есть культурная история, которую общество создало вокруг весны. Весеннее внутреннее обновление – это реальное физиологическое явление для значительной части населения, которое сильно романтизировано и гиперболизировано культурой и превратилось в своего рода обязательный сезонный сценарий. И вот тут начинается самое интересное. Если говорить о норме, о классических реакциях психики, то все действительно укладывается в этот естественный ритм. Но у людей с психическими расстройствами картина может быть совсем другой. Весенний подъем иногда становится маниакальной фазой: человек мало спит, берется за десятки дел, чувствует себя невероятно сильным, вдохновленным, творческим. Кажется, что наконец-то «все получилось». Но организм не бесконечен. Истощение все равно наступает. И после подъема приходит резкое падение – ощущение, что ты буквально на дне. Потом человек вспоминает: «Я чувствовал себя таким воодушевленным». А по факту это была не просто вдохновенность, а перегрузка психики, которая не справилась. И культурное давление только усиливает этот эффект: весной ведь «положено» быть активным. Люди с повышенной тревожностью, с обсессивно-компульсивным расстройством могут чувствовать себя иначе. Весна усиливает тревогу, нарушает сон, вызывает апатию. Они смотрят на окружающих, которые стремятся к обновлению, строят планы, начинают проекты, – и чувствуют еще большую беспомощность, потому что у них ресурса нет. И это сравнение только усугубляет состояние.

Тонкая грань

Где же проходит тонкая грань между вариантом нормы и тревожным сигналом? Чаще всего все начинается с самообмана. Мы настраиваем себя: вот станет



АКЦЕНТ

Сначала кажется, что благодарить не за что, – день как день: работа, дела, рутина. Но если поискать – находится.

тепло – и я начну новую жизнь. При этом игнорируем усталость, внутреннее напряжение. «Потом высплюсь», «потом отдохну». Сегодня важнее гулять весь день, хвататься за дела, лишь бы не упустить этот сезонный шанс. Игнорировать такие сигналы нельзя. Особенно если человек уже знает за собой сезонные колебания. Чаще всего люди с диагностированными расстройствами наблюдают эту картину из года в год. Если не они сами, то их близкие точно замечают повторяющийся сценарий. Важно отслеживать свое состояние, ориентироваться на внутреннее самочувствие, а не на культурные ожидания. Иногда лучший способ пережить весну – вообще не поддаваться ажиотажу, а просто жить в привычном ритме. Рутинка в этом смысле – не враг, а опора. Для любого человека, даже психологически устойчивого, она становится столпом, который удерживает на плаву в сложные периоды. А для людей с повышенной уязвимостью – это вообще основа стабильности.

Мы разные

Почему же с увеличением светового дня у одних прилив сил, а у других тревога и ощущение давления? Все просто: мы разные. Индивидуальные различия никто не отменял. Темперамент, особенности нервной системы, био-

химия, уровень витамина D, наследственность – все это играет роль. У кого-то серотонина вырабатывается больше, и он на подъеме. У кого-то физиологические процессы идут иначе, и организм не отвечает таким же энтузиазмом. Весна сама по себе не плоха и не опасна. Она просто усиливает то, что уже есть внутри нас. И, пожалуй, самое важное – не пытаться соответствовать сезону, а оставаться внимательными к себе.

«Все будет супер»

Как отличить здоровый оптимизм от весеннего самообмана? Самообман – это когда мы убеждаем себя, что «все будет супер», аккуратно обходя неприятную реальность. Мы рисуем идеальную картину будущего, чтобы сохранить внутренний комфорт и не сталкиваться с тревогой. Например, человек решает сменить работу и говорит себе: «Вот сейчас все изменю – и жизнь станет прекрасной». Но при этом он не думает о том, как будет проходить адаптация, каким окажется новый коллектив, выдержит ли он финансовую нестабильность, если зарплата первое время будет меньше ожидаемой. Он просто не хочет смотреть на риски. Здоровый оптимизм – это другое. Это когда ты смотришь на реальность трезво, видишь сложности, но все равно веришь, что

справишься. Учитываешь свои навыки, ограничения, понимаешь, где будет тяжело, и все равно идешь вперед. Иногда, кстати, человек со здоровым оптимизмом может вообще не пойти на новую работу, потому что честно оценит свои ресурсы и поймет: сейчас не время. А бывает и обратная крайность – когда под видом «я справлюсь» человек игнорирует себя полностью. Это уже не про здоровье.

Здоровый оптимизм

Меня часто спрашивают: а если ты по темпераменту меланхолик – можно ли стать более оптимистичным? Тренировать здоровый оптимизм можно. Это не про смену характера, а про развитие навыка. Но для этого нужны ресурсы. Банальные вещи – сон, питание, режим. Когда у человека нет сна и он истощен, никакой оптимизм не удержится. Та самая рутина, о которой я уже говорила, становится точкой опоры. В кризис – маленький или большой – именно повторяющиеся, понятные действия возвращают ощущение устойчивости. Помимо рутины важно находить другие опоры. Социальная поддержка – одна из самых сильных. Друзья, близкие, коллеги. И я это прочувствовала на себе. У меня всегда были хорошие отношения с родителями, мужем, друзьями. Но только в последний год я особенно остро ощутила ценность профессиональной поддержки – когда коллеги говорят: «У тебя получится», направляют, делятся опытом. Это оказалось невероятно ресурсным. Иногда достаточно просто выговориться – и тревога уже снижается. Если кажется, что «ничего не работает», можно искать опору в творчестве. Не обязательно петь на сцене или танцевать – достаточно мелкой, кропотливой работы, которая требует концентрации. Перед Новым годом купила картину по номерам – и в этом процессе есть почти медитативный эффект. Когда ты сосредоточен на мелких деталях, уровень напряжения действительно падает. И, конечно, спорт. Бегаю и всем советую бегать. В этом году собираюсь пробежать марафон – 42 километра. Для меня это стало новой точкой опоры. Есть дети, есть профессия, в которой я реализуюсь, но захотелось еще одного пространства – своего. Беговое сообщество дает поддержку, ощущение принадлежности.

Награди себя

Кстати, о победах. Очень важно фиксировать маленькие успехи. Нас воспитывали так, что ценятся глобальные достижения – диплом, повышение, крупный проект. А то, что ты встал в шесть утра, сделал сложный звонок, не сорвался, вовремя лег спать, – будто бы не считается. А зря. Себя нужно хвалить за все. Встала рано – молодец. Сделала то, что откладывала, – молодец. Даже можно «наградить» себя чем-то приятным. Поэтому дневники так популярны. Не каждому подходит классический формат, я, например, не умею вести их системно. Но иногда открываю заметки в телефоне и просто записываю: «Сделала вот это, справилась вот с этим». А потом, когда накрывает обесценивание, возвращаюсь – и вижу, что вообще-то я много чего делаю. Недавно у меня был день рожде-

Специалисты «PSY-контакта» делают все возможное для того, чтобы любой студент АлтГУ почувствовал себя комфортно. Никакая личная информация, уверяют наши психологи, не выйдет за пределы 310Л. Здесь каждый сможет рассказать о своей проблеме без лишних деталей, поделиться тревогами и радостями.

ния, и я получила много теплых поздравлений. Сделала скриншоты и сохранила их в отдельную папку. И это тоже опора. В трудный момент можно открыть – и вспомнить, что ты не один, что ты кому-то важен. Еще дневники благодарности. Каждый вечер выделяешь пять минут и записываешь, за что благодарен. Сначала кажется, что благодарить не за что, – день как день: работа, дела, рутина. Но если поискать – находится. Спасибо за вкусный завтрак. Спасибо маме за разговор. Спасибо женщине в столовой за улыбку. Кто-то благодарит Бога, если человек религиозный. Еще одна часть устойчивости – активные действия. Маленькие шаги. Без них ничего не меняется. Планирование, спонтанные решения, проба нового.

Не обесценивай

И вот важный момент. Нужно ли вообще поддерживать устойчивый оптимизм, когда внешние обстоятельства бьют? Я иногда думаю: а обязаны ли мы все время держаться «на позитиве»? Почему нельзя дать себе право грустить? Эмоции – это реакция не только на отношения, но и на события: проблемы на работе, ссоры, агрессия на дороге, несправедливость. Люди со здоровым оптимизмом не те, кто не грустит. Они грустят. Злятся. Разочаровываются. Но потом постепенно возвращаются к жизни. Не обесценивая свои чувства, а проживая их. Мы правда живем один раз. Мы все имеем право на любые эмоции. А если чувствуете, что сами не справляетесь, – поддержка существует. И иногда это тоже самый здоровый шаг.

Эльвира ПЕТРЕНЕВА
Фото Дмитрия ГЕРАЙКИНА

ПОМОЖЕМ СОЦИОЛОГАМ

Кафедра социальной и молодежной полтики АлтГУ начала проведение важного опроса среди пассажиров Барнаула, к числу которых, безусловно, относятся студенты, преподаватели и сотрудники университета.

Исследователям важно при помощи опроса узнать, с какими трудностями сталкиваются барнаульцы в поездках и как в целом они оценивают работу пассажирского транспорта в краевой столице.

Социологи просят пройти короткий анонимный опрос, который займет не более 3–5 минут. Все ответы лягут в основу научного исследования и, надемся, помогут сделать работу пассажирского транспорта в Барнауле более комфортной и эффективной.



НА ОДНОМ ЯЗЫКЕ

ТУТ ЖИТЬ ПОЛУЧИЛОСЬ

Время от времени мы пишем о тех, кто приехал учиться в наш университет из других стран. Например, из Афганистана, как это сделал Эршад Ахмад Каризаде.

Студент учится на втором курсе направления «программирование и информационные технологии» АлтГУ. Изучает информатику, но признается, что хочет стать журналистом. Интерес к журналистскому делу у него со школы: с шестого по двенадцатый класс (именно столько учатся в Афганистане) Эршад работал ведущим детской программы на местном телевидении. Пробовал себя и радиоведущим. Больше всего запомнились праздничные программы, особенно выпуски, посвященные Наврузу. Ребята старались рассказать детям о традициях просто и красочно. А еще Эршад часто читал в эфире стихи Омара Хайяма и Руми – это были особенные моменты, когда через поэзию удавалось передать что-то важное даже самым маленьким зрителям. Программы были на двух языках – дари (персидский) и пушту. В Афганистане это языки межнационального общения, и для студента было важно, чтобы каждый ребенок чувствовал: программа говорит с ним на его родном языке.

– Я приехал из столицы Афганистана Кабула. Был наслышан про учебу в России, общался с друзьями, которые уже получили здесь образование. Привлекло! АлтГУ выбрал очень просто – университет находился в начале какого-то списка вузов. Тогда не знал, что он находится в Барнауле. Потом узнал... Мороз до -40°C! Даже подумал, что у меня не по-



лучится тут жить, – рассказывает Эршад.

До поступления в АлтГУ студент знал только арабский и пушту. Сейчас может свободно говорить на русском, писать и читать.

– ...А потом, когда я переехал в Барнаул, привык. Красивый город. Отметил, что Россия – многонациональная страна, и приняли меня здесь радушно. Студенчество проходит круто, у меня много друзей. В свободное время снимаю видео для своего блога и читаю стихотворения на персидском, пушту, арабском, а теперь пробую читать и на русском. Поэзия для меня – это способ говорить о том, что нельзя выразить обычными словами. Мое самое любимое стихотворение – рубаи Омара Хайяма:

*О душа, когда время печалит тебя,
Когда жизнь покидает,
без жалости губя,
Посиди на траве,
проживи этот миг,
Ведь травую земля скоро скроет тебя.*

Эти строки напоминают мне о быстротечности жизни и о том, как важно ценить каждый момент, даже вдали от дома, даже в сибирские морозы. Из русских поэтов мне очень близок Сергей Есенин – его стихи о природе и тоске по родине трогают до глубины души.

О ярком студенчестве: Эршад стал лучшим иностранным студентом 2025 года Алтайского государственного университета и оказался на нашей галерее почета. Когда узнал, что удостоен такой чести, очень обрадовался.

– Думаю, это результат сочетания учебы и моей активной творческой жизни. Я стараюсь быть не просто студентом-программи-

стом, а человеком, который соединяет технологии и гуманитарные науки. Участвую в жизни университета, веду блог, занимаюсь поэзией – наверное, это заметили. И конечно, победа в конкурсе «Лучший иностранный студент» стала для меня большим сюрпризом и признанием.

Его мечта – поступить в магистратуру на направление «журналистика» и основать свое СМИ. Целую телерадиовещательную компанию, как ВВС!

– Летом 2025 года ездил на родину, в Афганистан. И не просто так! С компанией инициативных ребят снимали документальный фильм «Бадахшан – голос древней земли». Сняли три часа, а итоговый метраж – около часа. Мы снимали его для всех, кто интересуется историей и культурой Афганистана, для молодежи, чтобы они знали свои корни. Фильм рассказывает об истории региона Бадахшан, о его людях, традициях и природе этого удивительного края. Сейчас мы занимаемся монтажом. Планируем выложить фильм на YouTube, а также отправить на афганские культурные сайты и, возможно, на фестивали документального кино. Надеюсь, уже в этом году зрители смогут его увидеть.

Эльвира ПЕТРЕНЕВА
Фото из архива героя



5 ВОПРОСОВ

ЗАКУПАЕМСЯ ПЕНСИЕЙ?

Фото Дмитрия ГЕРАЙКИНА



Часто слышим: пенсии не будет! С пятью экспертными вопросами по этой далеко не старческой теме «ЗН» обратилась к доценту кафедры финансов и кредита АлтГУ, к. э. н. Наталье Олеговне Деркач.

отдельных странах, таких как Нидерланды, Дания, Великобритания, Канада, США и других, функционируют пенсионные системы, за которые ответственен работодатель. Я говорю о профессиональных пенсионных системах, когда пенсию за сотрудников накапливает работодатель в рамках корпоративных пенсионных фондов и затем выплачивает именно тем, кто долгое время трудился в конкретной организации.

На основе чего формируется пенсия? У нас в стране такие требования: минимум 15 лет стажа и минимум 30 пенсионных баллов. В 2026 году на страховую пенсию по старости будут выходить мужчины с 64 лет и женщины с 59 лет. Кстати, самый низкий пенсионный возраст установлен для государственных служащих в КНР – 55 лет, а самый высокий у жителей

Дании – 70 лет. Те, кто по разным причинам не отчисляет страховые взносы в Социальный фонд России, например самозанятые, могут купить себе пенсионные баллы. Стоимость одного пенсионного балла для формирования прав на страховую пенсию с 1 января 2026 года составляет 65 600 руб. Вообще любой желающий может купить (или докупить) себе столько пенсионных баллов, сколько не хватает. А может и больше – тогда размер пенсии увеличится.

Как устроен пенсионный балл? Пенсионный балл – это индивидуальный пенсионный коэффициент. От него зависит размер пенсии. Сумма баллов зависит от стажа, официального размера оплаты труда. За год человек может заработать максимум 10 баллов, а для выхода на пенсию необходимо иметь минимум 30 баллов. Также пенсионные баллы начисляются за уход за детьми, службу в армии и прочее. При недостаточном количестве баллов человек может докупить баллы. Стоимость балла каждый год определяется путем индексации, исходя из инфляции, доходов Социального фонда и так далее. На 2026 год стоимость 1 балла установлена в

размере 156,76 руб., что дает возможность получать минимальную пенсию в размере 14 287,49 руб. при минимальной заработной плате 27 093 руб. в месяц

Возможно ли такое, что страховую пенсию вообще отменят? Пенсионные системы в большинстве своем имеют распределительный характер: пенсии текущим пенсионерам выплачиваются за счет тех поступлений, которые идут от работающих граждан. В связи с критическими демографическими проблемами, когда у нас в России с каждым годом рождается меньше детей (так, в 2020 году родилось 1,4 млн детей, а в 2025 году около 1,2 млн детей, и это тенденция последних 15 лет), а также общим старением населения, объем поступлений в Социальный фонд становится недостаточным для выплаты достойных пенсий. Подобные проблемы характерны для многих развитых стран. Наиболее острая она в Японии, где на одного пенсионера приходится 1,1 работающих, тогда людям рекомендуют работать как минимум до 70 лет и даже дольше. Потому что действительно не хватает средств, которые поступают в пенсионную систему от трудоспособного населения. Но при этом

есть же альтернативы распределительных систем. Это накопительные системы, когда человек сам себе накапливает на пенсию. И на самом деле, такой механизм не может быть запрещен или отменен. То есть любой человек может сам себе накопить на пенсию. Самый простой способ через накопительные пенсионные фонды или программу долгосрочных накоплений. Поэтому, думаю, сам пенсионный институт не может исчезнуть, но могут измениться подходы к выплатам пенсии и ее формированию.

Альтернативные способы накопить на старость. Существуют различные варианты, связанные с инвестированием, получением каких-то пассивных доходов. Подобных альтернативных вариантов много, они возможны даже при отсутствии официального заработка. Для этого можно использовать и банковские вклады, и индивидуальные инвестиционные счета, и вложения в драгоценные металлы и иные способы накопления. При этом самым популярным в России и в мире способом является вложение в недвижимость.

Ольга КОВБЕНЧУК

МУР-МЯУ

КОТЕНОК!
А НЕ ГАВ

1 марта в России отмечают замур-р-чателный праздник – День кошек. О них «ЗН» расспросила фелинолога к. б. н., доцента кафедры зоологии и физиологии АлтГУ Татьяну Викторовну Антоненко.

Кошечка в коробочке

Кошки – жуткие коробочки. Для них коробка – гнездо, безопасность. Домашние кошки любят коробки за свежие тактильные ощущения, новые запахи. А еще коробочка создает уют и возвращает кошку в детство, когда она еще котенком грелась в объятиях мамы.



Кошка Жизель
автора материала

Будто дитя плачет

Котята мурчат во время кормления. Они проминают материнскую грудь, мурлычат, чтобы молоко поступало лучше. Взрослые кошки могут мурлыкать в состоянии блаженства, а если они при этом проминают еще и плед – это эйфория. В Великобритании даже проводили такое исследование: записывали звуки, которые издает кошка. Оказалось, мурлыканье напоминает плач ребенка. Поэтому мы так спокойно просыпаемся утром покормить котика, если он будит нас. Наш мозг реагирует на звук, напоминающий детский плач.

Любит тепло

Неважно, сельская кошка или городская. Все они – теплолюбивые. И даже с очень длинной шерстью кошка не сможет выжить, если будет ночевать только на улице. Поэтому все кошки, тем более деревенские, зимой стремятся попасть в теплое помещение.

Цвет глаз

Цвет глаз меняется у многих млекопитающих. С возрастом он может измениться из голубого в более коричневый. Зависит от породы. Но есть породы, у которых изначально разный цвет глаз, то есть для которых характерна гетерохромия. Например, ангорская. Еще слух и гены связаны, и глухими на одно ухо могут быть кошки с голубым и желтым глазами.

Выгуливать зря

Видела, что выгуливают кошек на улице. В этом нет необходимости. Во-первых, можно принести заразу на лапах – кошка вылизывает себя сама. Это может быть опасно для человека. Во-вторых, это сильный стресс.

Кто главнее

Кошки с человеком образуют группу, где каждый может занимать разное социальное положение. Кошка может быть главной в доме, и тогда вы живете на ее территории. Кошка может и не быть главной, если хозяин доказал свою способность находиться на вершине кошачьей иерархии. Наконец, с кошкой можно быть компаньонами, то есть занимать одинаковый ранг. В любом случае кошка любит человека. Но не как собака, ведь для собаки человек априори бог. Для кошки же ваше главенство неочевидно и требует доказательств. Чтобы определить, кто в доме хозяин, можно устроить простой тест: взять и посмотреть ей в глаза. Кто пересмотрит – тот главнее.

Читают по телу

Кошки, как и другие млекопитающие, считывают нашу мимику, положение тела, движения. Язык телодвижений для них важен. Мы тоже это делаем: считываем, агрессивно или доброжелательно настроен к нам другой человек. Также и кошки. Только они это делают еще лучше.

Осторожно: запах!

Запахи для кошек очень важны. Их обоняние намного чувствительнее нашего. Дезодоранты, парфюмы и другие резкие запахи могут навредить им вплоть до ожогов слизистой. Это реальная угроза жизни. Поэтому лучше отказаться от ароматов совсем либо распылять их там, где есть вытяжка.

Про девять жизней

Часто говорят, что у кошек девять жизней. Так думают, потому что кошка умеет приземляться на лапы. Благодаря амортизации сохранять себе жизнь. Но падение с высоты, например, девятого этажа, чаще всего смертельно даже для кошачьих.

Мурлыканье

Бытует мнение, что мурлыканье обладает целебными свойствами. Здесь стоит сказать про пет-терапию. Всем хорошо известна иппотерапия. А как быть с кошками? Пока единственный научно доказанный факт: если вам нравятся кошки, то, взаимодействуя с ними, вы снижаете свое артериальное давление. А еще мозг работает продуктивнее, уровень стресса стремится вниз. Поэтому даже просмотр картинок с питомцами может помочь, и неважно – есть аллергия или нет. Однако если животное не нравится – давление может повыситься. Провели сами такой эксперимент, так и есть.

Эльвира ПЕТРЕНЕВА
Фото автора

ТВОЯ ИСТОРИЯ

ЭТО ЗНАК

«ЗН» продолжает рассказывать о ярких и талантливых студентах АлтГУ.

В этот раз публикуем историю о студентке 2-го курса направления «Информационная безопасность» Екатерине Луценко.

Как из гуманитария стать технарем и найти свой путь, рассказывает сама Катя.

Это про нас

Меня больше всего интересует защита обычных пользователей от цифровых угроз, особенно от социальной инженерии и кибермошенничества. Хочу знать, чем и как по-цифровому защищать людей. Сегодня, когда мошенничество в интернете становится все более изощренным и массовым, это уже не сугубо техническая проблема, а общая, социальная. Знаю, как легко даже грамотные люди могут попасться на уловки, построенные на доверии, спешке или эмоциях. Да и мой интерес к этому направлению появился благодаря желанию защитить своих близких, которые не всегда могут отличить фишинговое письмо от настоящего, не знают, как безопасно хранить пароли... И таких людей среди нас – большинство. Поэтому мне особенно близка область, где соединяются психология, анализ данных и технические методы защиты информации. Хочу участвовать в разработке образовательных материалов, понятных инструкций, систем быстрого реагирования на инциденты – всего того, что снижает уязвимость человека в цифровой среде. Информационная безопасность – это не про «атаки на инфраструктуру», а про реальных людей, нас. Наши деньги, личные данные, наше душевное спокойствие.

На своем месте

Мой путь сюда, на это техническое направление в АлтГУ, – история неожиданного и осознанного поворота. Школьные годы я провела в гуманитарном классе с углубленным изучением английского языка. Казалось, все предопределено. Но в десятом классе стала думать о том, чем хочу заниматься по-настоящему, – увлек мир технологий, логики, сложных систем. И тогда, на удивление многих, я приняла смелое для себя решение: выбрала по ЕГЭ профильную математику и информатику, а не английский. Такой вызов самой себе – погрузиться в совершенно новую предметную область и за год подготовиться к поступлению в университет на профильное направление. Ура! Здесь все, что мне интересно: глубокие технические знания, необходимость стратегического мышления, ответственность и даже моя гуманитарная подготовка пригодилась: могу четко формулировать мысли и учитывать человеческий фактор – самое уязвимое звено любой системы. Чувствую себя на своем месте.

Тихая радость

В свободное время (а его, как и у любого студента технической специальности, не так много) я нахожу тихую радость в творчестве, которое требует не скорости, а внимания к деталям. Мое главное хобби – работа руками. Люблю раскрашивать картины



по номерам, открыла для себя отдельное удовольствие в акриловых маркерах: они дают более насыщенные цвета и тем самым будто оживляют сюжет на холсте. Еще мне нравится клеить стразы и собирать мозаики, есть что-то медитативное в том, как из сотен маленьких сверкающих частиц рождается целостный сияющий образ... Думаю, любовь к творчеству родилась не на пустом месте: я училась в барнаульской художественной школе № 2. Там я не только научилась видеть форму, цвет и композицию, но и навсегда влюбилась в сам процесс, когда что-то рождается из-под твоих рук.

Пробовать «пробовать»

Студенчество – это время возможностей, которые я научилась не упускать. Если попробовал описать его одним словом, это будет... «пробовать». Ярче всего запомнился один переломный момент на первом курсе. Я очень хотела поучаствовать в конкурсе «Первокурс – я студент АлтГУ». Но долго сомневалась, переживала, а в итоге почти отказалась. И мне – внезапно! – приходит сообщение, что подать заявку еще можно. Подумала: «Это знак. Сама судьба говорит: участвуй!» Этот шаг из зоны комфорта стал отправной точкой, с которой началась моя активная жизнь в родном институте. Меня заметили, предложили стать рекрутером для абитуриентов, кем я и сейчас являюсь. Эта роль оказалась невероятно ценной: рассказывать будущим студентам про вуз и наши направления, помогая тем, кем сама была еще совсем недавно. Волнительно и ответственно – чувствовать себя связующим звеном между мечтами абитуриентов и реальностью студенчества. На этом мои «пробы» не закончились. Я подаю заявку на Всероссийский студенческий проект «Твой Ход» и

прошла на образовательную программу «Жить и создавать в России» – целый год путешествий, знакомств, роста. Ездил в Кемерово на модуль, усердно работала между этапами, чтобы пройти дальше, и стала выпускницей программы, получив диплом в Москве. Так иногда одно «да» самому себе может изменить всю траекторию жизни. Как показал мой опыт, уникальные возможности часто прячутся за порогом страха «а вдруг не получится?». Именно шаг за этот порог делает путь по-настоящему твоим.

Эльвира ПЕТРЕНЕВА
Фото из архива героя

ТРИ ФАКТА

1. У меня есть старший брат, который уже получил образование в нашем университете, он тоже был активистом. Тогда у меня появилась цель – перегнать его по количеству наград. Он шутит, что оставил мне высокую планку, а я воспринимаю это как вызов.

2. Глубоко верю в материальность слов – для меня это ежедневная практика. Каждое от души произнесенное или написанное слово оставляет незримый, но реальный след в мире.

3. Больше люблю дарить подарки, нежели получать их. Мне важно, что происходит в сердце человека в тот самый момент, когда он распечатывает его. Вкладываю в каждый подарок частичку души.

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

«ЗН» посетила Музей истории Алтайского государственного университета им. В. И. Неверова, чтобы узнать о самых интересных экспонатах. И – показать вам! Экскурсию нам устроила хранитель фондов музея Ксения Бояринцева, аспирантка института истории и международных отношений.



Два знамени

Среди редких артефактов, хранящихся в музее, можно отметить два знамени, ставших символами торжественного момента – начала целой эпохи! 1 октября 1973 года сотрудники университета, 300 студентов первого курса первого набора и представители общественности города собрались на праздничный акт начала занятий. Именно в этот памятный день знамена и были вручены университету лично из рук Александра Васильевича Георгиева – первого секретаря Алтайского краевого комитета КПСС.

Очки, конспекты, прочее

В одной из витрин музея представлены личные вещи первого проректора Алтайского государственного университета Александра Павловича Бородавкина: очки, конспекты лекций, рабочее удостоверение и иные личные предметы, а также фотографии и личные вещи первых деканов: Юрия Сергеевича Булыгина (историко-филологический факультет), Леонида Васильевича Тена (юридический факультет) и Лидии Георгиевны Лукиной (экономический факультет).



ПО СЛЕДАМ ИСТОРИИ...

«Елка» и «Зенит-3М»

В музее хранится и материальная память советской техники: пишущие машинки, телефоны, фотоаппараты, проекторы. Особое место занимает репродукционная установка С-64 «Елка» – уникальный образец советской фототехники, широко применявшийся органами внутренних дел с 1960-х по 1990-е годы. Название «Елка» возникло из-за характерной формы аппарата: вертикальная конструкция с рядами ламп, напоминающих ветви новогодней елочки. С помощью этой установки делали репродукции документов, следов пальцев, фотоснимков как для уголовных, так и для личных дел. Рядом – коллекция фотоаппаратов, отражающих, так скажем, эволюцию визуальной фиксации в СССР. Среди них – легендарный надежный и простой, почти неразрушимый аппарат «Зенит-3М». Он служил десятилетиями не только профессиональным фотографам, но и студентам, архивистам, преподавателям, всем, кто любит снимать.

Эльвира ПЕТРЕНЕВА
Фото автора



Д'ОПРОС «ЗН»

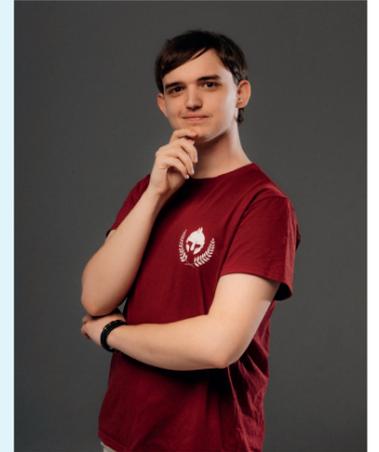
МУЗЫКАЛЬНЫЙ ВАЙБИК

Какая песня ассоциируется с весной? Задали этот вопрос студентам АлтГУ.

You're my heart

Тимофей Гончаров, студент 2-го курса направления «Документоведение и архивоведение»:

– Любимых песен много, но если выделить топ-3, то ответ мгновенный. Это песня You're my heart, you're my soul немецкого поп-дуэта Modern Talking. Сама песня о любви, а любовь – это всегда весна. Еще одна ну очень весенняя песня – это Logeep – Euphoria: я большой фанат «Евровидения» уже 10 лет и эта песня – лучшая в истории этого музыкального конкурса, на мой вкус. Наконец, наша, русская: «Люби меня, люби» группы «Отпетые мошенники».



«Романс» PIZZA

Дарья Азаркова, студентка 3-го курса направления «Судебная и прокурорская деятельность»:

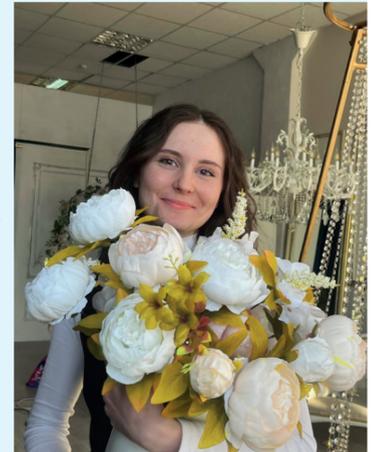
– Песня Жени Трофимова и «Комнаты культуры» – «Корабли». Она ассоциируется у меня с конкурсом «Мисс и Мистер ЮИ – 2025», он проходил как раз весной, и под нее мы ставили вальс. Затем еще одна – спокойная «Романс» группы PIZZA. Она вызывает у меня безумно приятные воспоминания, связанные со школой, когда весной после уроков мы бежали смотреть, как мальчишки играют в футбол...



Весеннее солнышко

Ангелина Сергеева, студентка 1-го курса направления «Экономическая безопасность»:

– fadedloonailes – Harry Hare и группа «Свинцовый туман» – «Я знаю...» Слушаю их каждую весну уже третий год подряд. Такое весеннее солнышко, тепло... Очень милые песни.



Bara Bará Bere Beré

Анна Колупаева, студентка 1-го курса направления «Педагогическое образование с двумя профилями подготовки (русский язык и литература)»:

– Песня Bara Bará Bere Beré – она веселая благодаря своему быстрому ритму.

Ольга КОВБЕНЧУК
Софья ПРОТАСОВА



ОБЪЯВЛЕНИЕ

Напоминаем: на официальном сайте Алтайского госуниверситета для каждого преподавателя создается персональная страница.

Просим заведующих кафедрами проверить наличие страниц своих сотрудников и сообщить о замеченных несоответствиях редактору сайта Анне Геннадьевне Милуковой (e-mail: milukova@mc.asu.ru).

Обращаемся также с просьбой к сотрудникам и преподавателям АлтГУ: если информация на вашей персональной странице устарела или не соответствует действительности, пришлите заполненную форму (подписывать не нужно) вместе с фотографией по электронной почте milukova@mc.asu.ru.

Главный редактор
Аркадий Дмитриевич Шабалин

Корреспонденты
Ольга Ковбенчук
Софья Протасова
Эльвира Петренева
Корректор
Марина Боровикова

Фотокорреспондент
Дмитрий Герайкин
Технический редактор
Федор Клименко
Верстка
Аркадий Шабалин



Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Алтайскому краю и Республике Алтай
Регистрационный номер: ПИ № ТУ22-00689 от 21.06.2017 г.

Учредитель
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»
Адрес редакции и издателя:
656049 Алтайский край, г. Барнаул, пр-т Ленина, 61, каб. 901
Тел.: 29-12-60 E-mail: zn@asu.ru Сайт: zn.asu.ru

Набор, верстка выполнены в редакции.
Отпечатано в типографии «АЗБУКА».
Адрес типографии:
656049 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Мерзликина, 10.
Заказ № 70. Тираж 1500 экз.
Подписано в печать 26.02.2026
По графику в 18:00. Фактически в 18:00
Выходит с 21 февраля 1980 г.
Распространяется бесплатно

12+